



วิชาเลือกเสรี : กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

พ23241 วิชา กิจกรรมทางกายกับการออกกำลังกาย

(Activities and Recreation for Quality of Life)

มัธยมศึกษาปีที่ 3

1.0 หน่วยกิต 2 คาบ/สัปดาห์/ภาค

ลักษณะวิชา

ศึกษาหลักการความรู้พื้นฐานความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานด้านกีฬา ที่นำไปสู่การปฏิบัติและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ รวมถึงไม่มีอุปกรณ์และมีอุปกรณ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่เป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหว นำไปสู่การออกกำลังกายจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เข้าใจในรูปแบบ วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมให้ปลอดภัย มีความแตกต่าง ความสามารถ ความเชื่อมั่นระหว่างตนเองกับผู้อื่น เห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกาย ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานด้านกีฬา สามารถนำเอาความรู้ที่ได้จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและออกแบบการฝึกของตนเองได้

กิจกรรมการเรียนการสอน

ทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมการแข่งขันกีฬา เกม การค้นคว้า และการนำเสนอผลงานเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม กีฬาและเกม

การวัดและการประเมินผล

ประเมินจากการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย การตอบคำถาม การทำรายงาน และการแข่งขันทักษะกีฬา